

**Prevent the Flu:
Good Health Habits Can Help Stop Germs**

- 1. Avoid close contact.** Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance from others to protect them from getting sick too.
- 2. Stay home when you are sick.** If possible, stay home from work, school, and errands when you are sick. You will help prevent others from catching your illness.
- 3. Cover your mouth and nose.** Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. It may prevent those around you from getting sick.
- 4. Clean your hands.** Washing your hands often will help protect you from germs.
- 5. Avoid touching your eyes, nose or mouth.** Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.
- 6. Practice other good health habits.** Get plenty of sleep, be physically active, manage your stress, drink plenty of fluids, and eat nutritious food.

Buenos hábitos de salud para la prevención

- 1. Evite el contacto cercano con otras personas.** Evite acercarse a personas enfermas. Si se enferma, manténgase alejado de otras personas para protegerlas y evitar que ellas también se enfermen.
- 2. Quédese en casa si está enfermo.** Si es posible, quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos si está enfermo. De esta manera, ayudará a evitar que otros se contagien de su enfermedad.
- 3. Cúbrase la boca y la nariz.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Esto puede evitar que quienes estén cerca de usted se enfermen.
- 4. Límpiese las manos.** Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse contra los gérmenes.
- 5. Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.** Con frecuencia, los gérmenes se propagan cuando una persona toca algo contaminado con esos gérmenes y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.
- 6. Tenga buenos hábitos de salud.** Duerma lo suficiente, sea activo físicamente, controle el estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.